

修心七要

恰卡瓦尊者 著
索达吉堪布 译

顶礼大悲尊者（观世音菩萨）！

当修前行法　思诸法如梦
观心性无生　对治亦自解
道体住普基　坐间修幻化
杂修二取舍　彼二乘风息
三境毒善根　为促忆念彼
诸威仪持颂　取次从自起
罪满情器时　恶缘成觉道
报应皆归一　于众修大恩
迷境观四身　空护为最上









四行胜方便　所遇修道用
总摄窍诀要　应修习五力
大乘死教言　五力重威仪
诸法摄一要　二证取上首
恒当依欢喜　能散即圆满
恒学三总义　转欲自稳重
不应说缺陷　全莫思他过
先净重烦恼　断一切果求
舍弃有毒食　莫学重义气
莫发粗恶语　勿候险阻处
莫刺要害处　犏载莫移牛
不好强争先　断除诸邪命
天莫沦为魔　为乐莫求苦
诸瑜伽摄一　遇违缘修一
初后行二事　二境皆应忍
舍命护二事　当学三种难





取三主要因　修三无失坏
成就三无离　于境修无偏
遍且深修习　于厉境恒修
不依赖他缘　今当修主要
不颠倒是非　不时停时修
当坚定而修　以二观察解
不好大喜功　不暴躁易怒
不喜怒无常　莫追求声誉
将此盛五浊　转为菩提道
窍诀甘露藏　乃传自金洲
由昔修业醒　自众信为因
能轻苦讥毁　请调我执教

今　死
亦　无
憾



《修心七要》耳传略释

加哲无著尊者 著

索达吉堪布 译

顶礼大悲尊者（观世音菩萨）！

三学清净圆二菩提心，
彰显善逝圣教于十方，
持教法者顶部之严饰，
顶礼无等师尊之莲足！

三世佛子唯一之路径，








一切利乐源泉大宝藏，
具缘弟子再再劝请故，
遵照上师教言而阐释。

诸位补特伽罗如果想获得无上圆满正等觉的果位，就必须在发菩提心之后，精进修持世俗菩提心与胜义菩提心。

正如圣者龙树菩萨所云：“自与此世间，欲得大菩提。本谓菩提心，坚固如山王，大悲遍十方，不依二边智。”

至尊阿底峡尊者在修习菩提心方面的窍诀，（主要）来自于三位上师。第一位上师，是割下自己身肉布施他人，并







因专一修持大悲心而获证空性的达玛鬲吉达上师;第二位上师,是敢于自受他苦的宣巴南鸠上师;第三位上师,就是大名鼎鼎的金州大师。

而此处所讲的,就是金州大师的教规。虽然金州大师的教诲也浩如烟海,但依照善知识恰卡瓦的宗派,却是从七个要点来进行宣说的:包括宣说前行法、正行修持菩提心、恶缘转为菩提道用、归结终生之修法、修心圆满之标准、修心之誓言、修心之学处七个方面。

全文分七:一、宣说前行







法；二、正行修持菩提心；三、恶缘转为菩提道用；四、归结终生之行持；五、修心圆满之标准；六、修心之誓言；七、修心之学处。[1]

甲一、（宣说前行法）分三：一、暇满难得；二、死亡无常；三、轮回过患。

当修前行法

乙一、（暇满难得）：

首先观修：获取修法之所

[1] 原文中的科判不是特别明显，有的有顺序无名称，有的有名称无顺序，此处为便于理解而作了适当补充。望斟酌。



依——暇满人身的因，就是必须圆满地修持善法。然而，能够修持善法的众生却是极其稀少的，因此，获得暇满果报的机会也是难上其难的。如果对旁生等其它众生进行观察，就能真切地体会到：它们获得暇满的机会简直是绝无仅有。

因此，我们就应当敦促自己：千万不要令自己所获得的暇满人身成为毫无价值，而应当专心修持清净妙法！

乙二、（死亡无常）：

其次观修：寿命无有定准，死缘纷纭而至，仅仅今天不死








的把握都没有。从现在开始，就应当精勤不倦地修持胜妙佛法。

乙三、（轮回过患）[2]：

最后观修 :正如经中所云：善恶业的果报就是苦乐。因此，自己就应当抛弃一切恶行 ,尽力修持善行。

甲二、（正行修持菩提心）分二：一、修持胜义菩提心；二、修持世俗菩提心。

乙一、（修持胜义菩提心）

[2] 虽然此处的科判名称为“轮回过患”，但宣说内容却应当为因果不虚，望详察。




分三：一、前行；二、正行；三、结行。

丙一、（前行）：

首先皈依、发心，然后祈祷上师本尊，作七支供，身体端直而坐，并无有错乱、不多不少地数二十一次呼气与吸气，以此即可成为堪修禅定的法器。

丙二、（正行）：

思诸法如梦

首先思维：作为所取外境而显现的一切器情世间也如同梦境一般，只是在自心迷乱







之后，才会出现这些现象。在内心之外的其他地方，绝不可能存在丝毫(的外境)，从而断除一切增益。

观心性无生

如果认为：心是否是实有的呢？

心的生住灭三者也是空性，并不存在显色与形色等等，又因为身体的内外也不存在，所以其本性无论如何也不可能成立，并安住于什么都不执著的无念境界之中。

对治亦自解

此时如果生起了所有身





（境)心都是空性的对治念头，则观察这些对治念头的本性，从而了知其无有自性,并在这种境界中安住。

为了宣说这种安住方式，(而于颂词云:)

道体住普基

远离七识的一切散摄,在任何本性不可成立,内心不执著于任何法的无念境界中明然[3]而住。

丙三、(结行):

[3] 明然：即自相不灭、了然分明的一种境界。



坐间修幻化

随着等持觉受的出现，从而了知自他任何器情世间的所有显现都如同幻化，现而无实有。并令一切行为仪表都依此行持。

乙二、（修持世俗菩提心）分二：一、入定；二、出定。

丙一、（入定）：

杂修二取舍

这是极其重要的（修法）。因为大阿阇黎寂天菩萨也说过：“若人欲速疾，救护自与他，当修自他换，胜妙秘密诀。”若






不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。”故为止自害，及灭他痛苦，舍自尽施他，爱他如爱己。”（具体修法如下：）

首先明观自己现世的母亲，并思维：自我住胎以来，正因为母亲无微不至的抚育，才使我能够值遇佛法并修持胜道，所以恩重如山；

不仅仅是今生，从轮回的无始以来，母亲一直以慈爱之眼观照着我，以慈悲之心关怀着我，使我能从各种危害中得到解救，并赐予我数不胜数的利乐，所以恩深似海。





母亲就是这样一而再，再而三地为了我的利益而奔忙，承受了轮回世间的种种痛苦……从而生起不可堪忍的大悲心。

然后继续观想：如今，为了报答这些恩情，我也应当为母亲施利除害。

究竟什么事情会对她构成伤害呢？苦谛和集谛会对她构成伤害，苦谛是直接的伤害，而集谛又是间接的伤害。从而观想由自己来领受这两种伤害：即观想母亲相续中存在的所有苦谛集谛彻底产生于自己的心相续。并在如愿之







后，生起非同寻常的愉悦之情；

然后思维：究竟什么事情会对母亲有利呢？安乐和善根会对其有利。从而观想将自己的所有安乐与善根不计私报、不讲条件地奉献给母亲，使母亲由此而获得安乐，具足修持正法的一切顺缘，并最终获证佛的果位。在观想如愿之后，当下生起喜不自胜的感受。

然后又对父亲等(其他众生)进行同样的观修。

最后对所有众生进行观修：包括一切众生都是这样，从无始以来，它们都曾做过我的父母，给过我无边无量的利



益，所以恩德深重。然而，这些往昔的恩人却在蒙受着轮回世间难以罗列的种种痛苦的折磨。如果能让它们远离这些痛苦该多么好啊!并由此而生起猛厉的大悲心。

然后观想将它们的一切痛苦融入自己，将自己的身体受用以及三世善根给予它们，从而使它们获得快乐、增上善根。并进一步意识到：如果这一切能够如愿，就是令人乐不可支的大好事。

为了自他相换的念头能够轻而易举地生起，（而于颂







词云：)

彼二乘风息

当呼气的时候，观想伴随着呼出的气流而将自己的所有安乐以及善根都施予他众；当吸气的时候，又观想将他众的一切痛苦产生于自己(的相续)。

丙二、(出定)：

三境毒善根

既然依靠悦意、厌憎以及中庸的三种外境，就可以产生贪爱、嗔恨以及愚痴的三种心念，那么像我一样依靠三种外境而产生(贪嗔痴)三毒的众





生也必然是不胜枚举的。

从而进一步观想 :将它们的所有三毒都集中于自己的相续 ,并祝愿它们能具备远离贪嗔痴（三毒）的三善。

为促忆念彼，诸威仪持颂

以猛烈的希求心诚挚地念诵 :“但愿众生的一切罪业与痛苦成熟于自己的相续 ,自己的一切安乐与善根成熟于众生的相续 !”

为了使自己能够领受他众的痛苦 ,(而如颂词所云 :)

取次从自起

既然自己现在就可以领









受将来才会成熟的痛苦,那么其他相续的痛苦也应该能够代受。

甲三、(恶缘转为菩提道用):

罪满情器时　恶缘成觉道

恶业的果报,就是导致器世间圆满的逐渐消退,以及有情世间逐步沦为野蛮恶劣的众生等等。当痛苦层出不穷之际,也就是转为菩提道用的良机。

此科判分二:一、将恶缘转为菩提道用的思维;二、将








恶缘转为菩提道用的行为。

乙一、（将恶缘转为菩提道用的思维）分二：一、以世俗菩提心而将恶缘转为菩提道用；二、以胜义菩提心而将恶缘转为菩提道用。

丙一、（以世俗菩提心而将恶缘转为菩提道用）：

一切痛苦的产生，都是缘于自己往昔不了知我执就是仇敌，而众生就是恩人的道理。所以，在此处为了宣说一切痛苦都是我执的过错，（而于颂词云：）







报应皆归一

无论在自己身上出现的何等痛苦，都是因为自己将自己执为我而导致的，所以不能怪罪于他众。正如《入行论》所云："世间诸灾害，怖畏及众苦，悉由我执生，此魔我何用？"

从无始以来，我们一直将无我执为我，然后为了珍爱怜惜这个我，而不择手段地作出残害他众等等（的行为），从而积攒了罄竹难书的恶业，并由此而出现了轮回世间包括恶趣等等在内的痛苦。所以，在《入行论》中一针见血地说





道：“汝虽欲自利，然经无数劫，遍历大劬劳，执我唯增苦。”

由此可见，一切痛苦的源泉就是我执，我们应当将我执视为眼中钉、肉中刺。

以将无我执为我的念头，就能产生从轮回无始以来直至现在的所有痛苦——对超越自己的众生百般嫉妒，对不如自己的众生蔑视欺凌，对与己相当的众生又总想一试高低。因为我执这个罪魁祸首，就产生了这一切的念头，使自己深陷生死轮回而不得解脱，并遭受人与非人的损害摧残等等。而这一切痛苦，都是因





为我执在作怪。

《入行论》云：“如是汝屡屡，害我令久苦，今忆宿仇怨，摧汝自利心。”在我执苗头出现之际，便应提高警惕，并及时提醒自己：“所谓的‘我’，是在任何地方也不可能存在的，怎么能执著于我呢？”从而在我执产生的当下，便将其抛弃于萌芽之间。

为了从今以后不再生起爱护自己的执著，就应当黾勉精进地修习。正如《入行论》所云：“昔时受汝制，今日吾已觉，无论至何处，悉摧汝骄慢。”无论出现任何损害，都



是因为我执这个恶魔引起的，因此，我们应当努力地将其驯服。

夏沃瓦尊者云：“短暂之此生，当灭此恶魔。”并将具有谋求自利心行的人称为俗人，而将具有成办他利心行的人称为修行者。

奔贡甲格西在实际行动中，也是遵照这一点来进行取舍的。奔贡甲格西还生动形象地说道：“现在应当用对治的短矛瞄准心的城门进行把守，除此之外别无他事。如果它[4]

[4] 它：指我执。



紧张，则我也紧张；如果它松懈，则我也松懈。”

在将我执看成怨敌并予以舍弃方面，夏沃瓦尊者还说道：“对待魔鬼，就要用放逐魔鬼之法。”

因此，为了能将我执视为敌人，并由此而对他众产生关爱之情，（故于颂词云：）

于众修大恩

总而言之，从无始以来，一切众生都有为己父母的大恩大德。不仅过去世于己有恩，将来修持无上菩提，也需要依靠众生。《入行论》云：“修法







所依缘，有情等诸佛，敬佛不敬众，岂有此道理？”

对于修习佛果的补特伽罗而言，佛陀与众生的恩德是完全等同的，对于具有如此深恩的众生，就应当在修习猛厉的慈心与悲心之后，将他们的痛苦由自己来领受，并将自己的安乐与善根施予它们。

尤其在毁害自己的人或者非人出现的时候，就更应该观修：从无始以来，这些伤害者都曾做过自己的母亲。它们都曾在不顾痛苦与恶言的情况下，反反复复地利益过我，并由此而承受了轮回世间无





量无边的种种痛苦。

只是因为迷惑的力量，才使它们忘却了我们曾经互为亲眷的真相，又由于我的恶业，才促使它们今天来伤害我，并因此而再造恶业。造作恶业的结果，又将使它们再次蒙受痛苦。由此可见，正是因为我，才使它们不但承受着今世的漫长痛苦，而且还要在未来继续承受痛苦。通过这样思维，从而生起强烈的大悲心。

虽然我过去已经完全地伤害了它们，但从今以后，我却要为它们扫除危害、成办利益。通过这样的观修，从而修



持自他相换。

尤其是在亲眼见到人，或者狗之类的畜生之际，都应该想方设法地予以帮助。纵然千方百计都不能给它们带来真正的利益，也应该在内心发誓：但愿这些害我者能够远离痛苦、获得安乐，并迅速获证佛的果位。不仅内心这样思维，口中也应该这样念诵，并进一步发心：从今以后，自己所造的任何善行，都必须是为了它们的利益。

如果伤害者是鬼神，则应当思维：从无始以来，我吃过你们的肉、喝过你们的血……





为了补偿这一切，我理当将自己的血肉等等布施给你们。

之后观想：在害己者面前，将自己的身体剖开，让妖魔鬼怪们各取所需，在观想布施的同时，还要在口中念着：请你们随心所欲地尽情享用我的血肉骨头等等吧！

然后观想伤害自己的鬼神们因享受了自己的血肉，从而消除了饥渴等等的痛苦，使身心得到了无漏的大乐，并圆满了世俗菩提心和胜义菩提心。

其后观想以同前面一样的方式，将自己的身体布施给







所有吃肉喝血的鬼神，让它们全部心满意足，从而获得安乐与善妙。

因此，一切祸害都是因为珍爱自我、执著自我而产生的，所以我们必须将这些我执视作不共戴天的仇敌；反之，一切利乐都是依靠众生而产生的，所以我们要看待其他众生有如自己的亲友，并尽心竭力地去帮助它们。

朗日塘巴曾经说过：“我所阅览的所有甚深教法，都是将所有的过失归于自己，而将所有的功德赋予尊贵众生。这一切的关键，就是除了‘亏损



失败我取受，胜利利益奉献他'之外，再也没有其他的法。”

丙二、（以胜义菩提心而将恶缘转为菩提道用）：

迷境观四身 空护为最上

依靠烦恼以及内外器情世间的损害，就会产生种种痛苦。然而，这些烦恼和痛苦都是因为心的迷惑而产生的幻相，其体性是稍许也不可能成立为实有的。

世俗谛的这些现象，就像在梦中梦到自己被烈火焚烧、被洪水冲走时的悲惨状况一样，都是因为将无实执著为实



有而产生的灾难。

在胜义谛中，因为一切法的体性无论如何也不可能成立，所以，如果观察烦恼以及痛苦的本面就可以发现，因为它们首先从何处也无生，因此就是无生法身；既然无生，也就无灭，因此就是无灭报身；既然没有生灭，当然也就不可能存在中间的住，所以就是无住化身；而（法、报、化）三身体性的无二无别，就是本性身。这些将一切幻相观为（法、报、化及本性身）四身体性的方法，就是直指四身的教言。

另外，这些害己者也是促






使激励自己修炼世俗谛菩提心和胜义谛菩提心的善友，所以对自己有很大的恩德。

只因为我们远离了对治之法，才会在不知不觉之间生起烦恼，正是仰仗着这些害己者，才让我了知这一切。所以，它们就是上师、佛陀的化身。

还有，在出现患麻风病等异常痛苦时，也应当思维：假如没有这些痛楚，我反而会落入追求今世者的行列，并将正法忘得一干二净。承蒙这些害己者的逼迫，才使我能够忆念正法，它们的确是上师三宝事业的化现啊！







最后观想：总而言之，有如依靠上师可以生起菩提心一样，依靠伤害我的众生以及这些病痛，就能使我的相续生起两种菩提心。因此，我应该从心灵深处来感谢它们。

下面讲述以集资净障将恶缘转为菩提道用的殊胜行为。

四行胜方便

乙二、（将恶缘转为菩提道用的行为）分四：一、积累资粮；二、净除罪障；三、布施魔鬼；四、供养护法。






丙一、（积累资粮）：

第一个殊胜的方便法门，就是积累资粮。

当自己遭受痛苦的时候，心中时常会想："如果能没有这些痛苦，那该有多快乐啊！"但在此时，我们却应该这样观修：这一切其实是在告诉我们，如果你不想遭遇痛苦而只想得到快乐，就必须通过行持乐因来累积资粮。并尽力供养上师三宝、承侍出家僧众或为魔众供施食子等等。

总之，就是要用我们的身、口、意三门尽力地积累资粮，并皈依三宝、发菩提心、向上





师三宝敬献曼茶罗，并且殷切地祈请：“如果自己生病能更有利，就祈求你们加持我生病；如果自己病愈能更有利，就祈求你们加持我能够痊愈；如果死亡对我比较好，就祈求你们加持我，让我死亡。”就这样将一切希求、疑虑抛之脑后，专心专意地诚恳祈祷。

丙二、（净除罪障）：

我们还应当这样思维：这些伤害我者，其实是在告诉我，如果我不想遭受痛苦，就应该与痛苦之因——恶业一刀两断。







并对往昔所造的恶业产生深切的后悔之心，这就是破恶对治力；发誓今后纵使遭遇命难，也决不再造恶业，这就是恢复对治力；皈依三宝、发菩提心等，就是所依对治力；而修习空性、念诵殊胜咒语等等，就是现行对治力。我们应当在具足以上四力的前提下励力忏悔，直至将罪业忏除清净的验相出现为止。

丙三、（布施魔鬼）：

向（伤害自己的魔鬼等等）布施食子，然后祈祷它们："你们是督促我修习菩提心宝的







助伴，对我有无比的恩德，希望你们能帮助我，使所有其他众生的痛苦能够成熟于我的心相续。”我们应当如此这般地向它们祈请。

如上所讲的方法如果没有办法做到，就应当（向魔鬼）布施食子、修持慈悲心，并且向它们祈祷：“往后我一定尽力让你们得到眼前的利益和究竟的利益，也希望你们不要来障碍我的修行。”

丙四、（供养护法）

向护法供养食子，祈求它们加持自己能够平息修法过






程中的违缘障碍，并帮助自己能够成办修行中的顺缘。

为了能将突然遇到的恶缘转为菩提道，（故于颂词中云：）

所遇修道用

当病魔、鬼怪或者敌人等忽然出现，使自己产生极大痛苦的时候，我们应当思维：在这个世界上，有着无量无边的众生，它们也同样遭受着如此的极大痛苦。并对它们生起悲心，观想将这些众生所有的痛苦，全都聚集在自己身上。

或者观想：这些伤害我的







众生，是帮助我修习菩提心的善友，它们就像上师一样，对自己有着极为广大的恩德。

当看到其他众生遭遇痛苦的时候，就应该马上观想由自己来领受这些痛苦；当自己或其他众生生起极大烦恼的时候，就应当情真意切地观想：但愿其他众生的所有烦恼，都能够聚集在我自己的身上。

朗日塘巴说："转恶缘为菩提道的这些殊胜方便法门，其实就是在灭除我们的期望及疑惧，并将我们推向通往究竟的、远离期待与疑惧境界的通衢大道。现在对亲怨二者所






做的修持,就像想法将一根弯曲的木条绷直的过程一样。”

甲四、(归结终生之行持):

总摄窍诀要 应修习五力

首先是引发力:就是反复强烈地在心中发愿:“从现在开始,但愿在这个月,或者在今年,或者在尚未死亡之前,或者直至尚未成佛之间,自己始终也不离开世俗菩提心和胜义菩提心”;

第二是串习力:就是一再地修持世俗菩提心和胜义菩提心;

第三是善种力:就是为了






让菩提心能够生起并不断增长，而尽力地积累资粮；

第四是破斥力:当珍惜自己、执著自己的心念生起时，我们就应当思维:从无始以来，这种我执让我饱尝了种种痛苦。连我今世所遭受的痛苦、所造作的恶业,以及未能如愿以偿地修法等等,都是因为我执而产生的。因此,我应努力将执著自己、珍惜自己的这种心念赶尽杀绝；

第五是发愿力:在每一次行善之后，都应当发愿祈祷:“但愿自己从今日起直至成佛之间,都能不离开修持世俗菩








提心和胜义菩提心，但愿自己在遭遇任何违缘障碍时，都能将这些恶缘转为修持菩提心的良伴。”

在敬供上师、三宝，供养护法食子之后，都要虔诚地祈祷：“请加持我能够实现这一切！”。

这五力可以说是总集了所有修心的教法。

那么，依照这一教法，在临终之时的诀窍又是怎样的呢？

大乘死教言　五力重威仪

当一位修持此法门的补








特伽罗罹患致命疾病的时候，首先要依靠善种力来修持。也就是将自己的一切资具受用供养给上师三宝等功德最大的福田，并且要对自己所供养的财物没有一点贪恋执著；

第二、要依靠发愿力来修持。即观想在上师三宝前行七支供，并至真至诚地一再祈求与发愿：“请上师三宝加持我，让我在中阴以及未来的生生世世中，都能够修习两种菩提心，并加持我能遇到传授大乘修心教法的上师！”

第三、要依靠破斥力来修持。正是对自己的珍惜以及执



著之念,才使我们在过去饱受了无量无边的痛苦。如果现在还不弃离这种心念,就不但不会有任何快乐,而且还会像这样因为珍爱自己的这副身体而继续受苦。

其实,一旦我们进行观察就会发现,所谓的身心根本就没有任何可以执为我的理由。既然我们已经通达了这一切,就应当抛弃我执,并安住于这一境界;

第四、要依靠引发力来修持。就是要再三地以猛烈的意愿提醒自己:即使我已经处于中阴状态,也必须修持世俗菩



提心与胜义菩提心！

第五、要依靠串习力来修持。就是要回忆自己以往修持两种菩提心的方法，并按此进行修习。

至于我们的行为，则应当是：在进入死亡之际，首先右侧而卧，然后用右手托着右脸颊，将小指塞住右鼻孔，让气息从左鼻孔进出。然后以前面所讲的修持慈悲心的方法，借助气息的呼出和吸进，来修持施与和领受的自他相换之法。

随后，在了知一切生死轮涅等等都是心之所现，而心的本性也是无论如何也无法成




立的境界中，无有任何执著而安住。

就这样以轮番修持世俗与胜义两种菩提心而死去。

古德云：虽然被吹捧得天花乱坠的临终教法多如牛毛，但却没有一个教法能比这个教法更为神奇。

甲五、（修心圆满之标准）：

诸法摄一要

无论所修持的是小乘还是大乘教法，统摄其最根本的目的，都是要对治我执。如果不能对治我执，则一切所修都是没有意义的；反之，如果一







切所为都能够对治内心的我执，则是修心教法在心相续中已经扎根的征兆。

因为这二者当中存在着所修之法是否行于正法轨道的差别，所以这也是衡量修行者的一杆秤。

二证取上首

如果他人以赞叹的口吻评说道："这位尊者的所有行为都表明，佛法已经融入了他的相续，他真是一位了不起的大圣贤、大修行者啊！"即使在这种情况下也要知道，虽然没有受到他人的指指点点、拥有







良好的口碑，也是鉴别修行的一种见证，然而却不能将其作为最主要的见证。

因为，一般的世间俗人并不能通晓自己的心理状态，所以就会仅仅根据自己所看见的外在个别贤善行为从而予以褒嘉。由此可见，最主要的一种见证，是要无愧于自己的内心。

如果在客观公正地观察评价自己的时候，自己也能真正做到问心无愧，就是修心圆满的标志。所以，作为修行者应当厉行对治，并尽己所能地做到无愧于自己。






恒当依欢喜

当自己从今以后能够凭借修心的力量，哪怕在碰到任何违缘障碍时，都有十足的把握能依靠修心教法而将恶缘转为道用，则可以说是修心圆满的标记。

因此，无论遇到任何恶缘，我们都应当努力地去尝试对这些恶缘生起欣悦之情，并在此基础上毫无怯懦地领受他人的一切违缘。

能散即圆满

犹如一个精通马术的人，即使心不在焉地骑着马，也不







会从马上摔落一样，当损伤、陷害等恶缘，在措手不及的情况下突然降临，如果我们能自然而然地不生瞋恨之心，并将这些恶缘转为修心的助伴，就可以算得上是修心圆满的标志。

我们应当废寝忘食地努力修持，力争达到以上标准。

这些修心圆满的标准，只不过是修心法门在相续中刚刚生起的征兆而已，所谓的“圆满”，并不表示从今往后可以不再修持此法。因此，即使出现以上这些修心圆满的迹象，我们仍然还是要持续不断



地修持。

甲六、（修心之誓言）：

恒学三总义

所谓的总义可以分为三点，即：一、不能违背修心诺言；二、不能过分放纵癫狂；三、不能堕于片面偏袒。（下面对这三个要点分别进行解释：）

第一、我们一定要断除那种自我标榜说："我是修持修心教法的人！"，从而藐视一些细微学处的行为。在内心具备修心法门的前提下，也要竭力守护从别解脱直至金刚密乘



所承诺的所有誓言或学处，令其不致犯失；

第二、我们一定要断除那种为了让别人知道自己已经达到不珍爱自己、不执著自己的程度，而去作砍伐神树、与麻风病人相处等等之类的狂放行为。

我们应当按照种敦巴格西在热振寺所制订的规矩，决不能与噶当派祖师们光明磊落的行迹背道而驰；

第三、我们应当唾弃那些只能承受人类予以自己的伤害，却无法忍受鬼神之类的伤害；或是对尊贵人物毕恭毕敬，



对卑微之人却轻慢欺侮;或是对亲人悲怜慈爱,对仇敌横眉冷对之类的偏私行为,而应当锻炼培植出对一切众生的平等心。

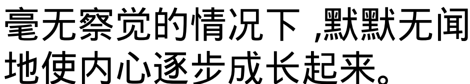
转欲自稳重

从今以后,我们应当将以前珍爱自己、重视自己的念头转为珍爱他人的念头,使自己的言行像如法行事的同道一样稳重。

所有的修心都不应该注重炫耀表面的形式,而应将内在的本质作为首当其冲的关要。作为修心者,应当在他人





毫无察觉的情况下，默默无闻地使内心逐步成长起来。

不应说缺陷　全莫思他过

对于他人在世间方面诸如盲眼之类的缺陷，以及在佛法方面失毁戒体之类的过失等等这些不中听、不悦耳的话，都不要妄加评说。

在看到一切众生，特别是已经跨入佛门的修行者的过失时，也要清醒地意识到：这是因为自己的心不清净所导致的，他人不可能有这种过失。从而断除挑剔别人毛病的心思。







先净重烦恼 断一切果求

我们在观察自相续中的烦恼之后，如果发现哪一种最粗重，就全力以赴地集中一切教法去对治这种最粗重的烦恼，并尽力将其扼杀于襁褓之间。

至于希望依靠修持修心教法，而使自己能得到今生的名闻利养等等；或者来世的人天安乐；或者使自己能证得涅槃等等之类的、自私自利的所有想法，都必须彻底根除。

舍弃有毒食 莫学重义气

夹杂着执著诸法实有，夹








杂着看重自己、珍惜自己心态的所有行善，都像有毒的食物一般。因此我们必须要去除这些念头。

如果有人对我们造成了伤害，我们也要断除那种睚眦必报、耿耿于怀，无论何时都无法排遣仇恨，(总想着“君子报仇，十年不晚”的那种世间人所赞许的义气。)

莫发粗恶语　勿候险阻处[5]

我们绝不能说那种为了报复他人的恶毒语言而刺伤

[5] 候险阻处：世人为了报复敌人，常常会守候在险要的关隘处，从而伏击对方，使对方措手不及。此处引申为伺机报复。





他众的话；即使他人有过失，我们也不说“这是他罪有应得！”之类的话语。

即便他人对自己造成了一些伤害，我们也要舍弃那种时刻怀恨在心，一旦复仇的时机降临，就立即“报仇雪耻”的行为。

莫刺要害处 犏载莫移牛[6]

绝对不要去做当众揭发他人过失、持诵致命咒语伤害非人等等之类的凶狠残害其他众生的行为。

[6] 犏载莫移牛：将犏牛所承载的货物转移到黄牛身上。此处指推卸责任、转嫁过失等狡诈行为。





还要杜绝那种以狡诈之心而将降临在自己身上的责任或过失推诿、转移给他众的恶毒行为。

不好强争先　断除诸邪命

我们必须驱除那种通过千方百计,而将与人共有的财物受用归于己有的心态与行为。

更要弃绝那种为了让自己得到究竟的利益,而暂时先让他人获利得胜,自己吃亏失败;或者为了灭除恶魔或疾病而去修心之类的、有计谋、有条件的自私行为。







在有些人的心目中，仿佛又将修心法门仅仅作为能够利益妖魔鬼怪的方法来修持，既然如此（尽心尽力地取悦于鬼神），那就与苯波教的做法一般无二了。

而作为真正的正法，是必须能够对治自己的烦恼与妄念的。

天莫沦为魔

世间人都说：如果不恭敬自己的神，神就会伤害自己，这样一来，天尊也就沦为魔鬼了。

同样，如果我们通过修心，







反而使相续中的我慢、骄傲不断增长，那么这个（修心之）法就变成非法了。

依靠修心教法来修习的目的，就是为了能调伏自己的相续，如果心相续反而因我慢而变得刚愎自用、顽固不化，则是根本没有领略到正法关要的表现。这就如同魔鬼从东方来加害，而我们却把替身品、赎命物送到西方的作法一样。因此，我们必须要对症下药，彻底地斩除珍爱自己、执著自己的心念，将自己视为与所有众生的仆人一般低贱。







为乐莫求苦

如果在自己的亲朋好友等等去世的时候,自己想到的却是:“这下他的衣食、财物、法本等等终于可以归我所有了!”;在施主生病或死亡的时候,自己却在盘算:“他们一定会来以供养而行善积德,(我便可以从中获利了!)”;在某位与己相当的修行者离开人世之际,自己也认为:“现在就只有我一个人有福报了!”;在敌人死亡的时候,也幸灾乐祸地想着:“他从今以后再也不会来祸害我了,这是多么称心如意的事啊!”。上述诸类为了





自己的快乐，而希望他人痛苦的想法，我们务必要斩草除根。

甲七、（修心之学处）：

诸瑜伽摄一

我们还应当修学令修心之法不但不退失，而且要不断增长的方法。所谓“诸瑜伽归一”的意思，就是指修心者在修持包括饮食、穿衣等等在内的所有瑜伽中，都要以利益其他众生的念头摄持。

遇违缘修一

我们在修持修心教法之际，如果出现因罹患疾病、魔







鬼障碍、他人憎恨以及自己的烦恼更为猖獗等等，而令自己不想继续修持修心教法的时候，就应当思维：在这个世界上，有许许多多的众生都在承受着与自己一样的灾难，从而对它们生起不可抑制的慈悲之心。

并进一步观想：但愿能将这些众生的所有灾难全部聚集在自己的相续……从而修持自他相换。

初后行二事

在每天早上，我们应当以"今天无论如何都不能离开两







种菩提心”的动机来带动所有的行为；在白天，也要时时刻刻以这种正知正念来摄持；晚上睡觉前，我们也应该对当天的行为加以反省，如果发现有违背菩提心的作法，就要狠揭猛批自己的过失，然后励力忏悔，并且发誓：“今后一定要杜绝这种情况的发生！”；如果没有发现违背菩提心的作法，就应当在心中生起欢喜，并且发愿：“我今后仍然要像这样修持。”

二境皆应忍

在眷属、财物等等十分圆








满富足的时候，我们应当不骄不躁地将这一切了知为如幻，并尽可能地将其转化成利他的方便；

在衰落颓丧到除了地上的流水以外，再也没有比自己的处境更加落魄潦倒的地步时，也要了知这一切也是如同幻觉，并毫不畏缩地观想由自己来领受其他众生的没落衰败。

舍命护二事

如果没有总的誓言，尤其是如果没有修心教法的誓言，今生来世就不可能得到快乐。








因此 ,我们应当以生命来捍卫、守护这两种誓言。

当学三种难

在烦恼初生之际 ,首先能够认知是非常困难的 ;中途制止、对治烦恼的过程 , 也是十分困难的 ;最后断除烦恼的相续， 就更是相当困难。所以 ,我们应当为了能够在烦恼萌生之际便立刻察觉 ,中间以生起对治力而加以断除 ,最后令这些烦恼不再生起而精勤努力。

取三主要因

修法的主因包括 :第一是






要能够遇到具德的上师、善知识 ;第二是要让自己的心能够具有胜任的力量 ,以便自己能进一步如法地修行 ;第三是要聚集一切修行所需的顺缘。

如果这三个主因自己都能具足 , 就应当心生欢喜 , 并祈愿其他众生也能具足这三个主因 ;如果自己不具足这三个主因 , 就应当观想 : 在这个世界上 ,像我一样因不具足这三个主因而不能修持正法的众生实在是太多了 !并继而对它们生起强烈的大悲心。

并进一步真诚地观想 :但愿它们不具备三主因的过患







全部能成熟在我自己的身上，使它们都能具足三种主因。

修三无失坏 成就三无离

因为大乘的所有功德完全取决于对上师的虔诚与恭敬，所以，我们决不能让信仰恭敬上师的心念退失；又因为修心教法是大乘教法的心髓，所以，我们绝不能让欣然修习修心教法的欢喜心退失；对于大小乘包括极其细微的学处在内的所有学处，我们都要严加守护，不令退失。

我们还要分分秒秒不离开身、口、意三门的善业。







于境修无偏　遍且深修习

对于外境的众生以及非众生的器世间，我们都要毫无偏颇、一视同仁地以修心法门应对；

对于内心所出现的一切，都应当以修心来涵盖，并且不能仅仅将这些停留在口头上、言词中，而是要深入彻底地将其融入心坎深处。

于厉境恒修

对于自己的竞争对手、势均力敌的同伴、自己未曾加害对方，而对方却来伤害自己的以及因业力牵引而让自己打







心眼里讨厌的众生等很难让自己生起慈悲心的对象，我们更应当特别地修习慈悲心。

对于上师以及父母等严厉对境，我们更是要断绝那种伤害他们的想法和行为。

不依赖他缘

我们不需要观待拥有衣食等等资具，无有人与非人的伤害，以及身体健康等等顺缘的具备。在这些顺缘不具足时，我们就要以两种菩提心而将这种不具足转为道用。

今当修主要

从无始以来，我们以业力






所得到的所有身体都没有丝毫价值，为了让今生今世能活得有意义，就需要修持一个主要法门。

与现世的利益相比，正法是主要的；而在讲法与修法二者当中，修法又是最主要的；而与其他的修法相比，修菩提心又是最主要的；在修菩提心方面，与依靠教理进行修持相比，依靠上师口诀而潜心修持又是最主要的；而与其他修行的威仪行为相比，坐在卧榻之上进行修习又是最主要的；与舍弃外境相比，依靠对治法又是最主要的。我们应当尽力修



持以上这些主要法门。

不颠倒是非

我们必须斩除以下六种颠倒：

第一、忍耐的颠倒。就是对修法所遇到的艰难困苦感到难以忍受，但却对降伏敌人、护持亲眷等等之类的苦难却很容易忍受的颠倒；

第二、意乐的颠倒。就是在修法方面趣味索然，而在谋求今生今世的荣华富贵方面却兴致勃勃的颠倒；

第三、品味的颠倒。也即不想品尝通过闻思修而获得







的法味，却想尝遍世间诸妙欲之味的颠倒；

第四、悲悯的颠倒。对造作恶业的人不生悲悯之情，却对为了修行而承受苦行的人生起悲心的颠倒；

第五、营求的颠倒。不让依靠自己的人去追求正法，反而在如何营求今生圆满方面为他们出谋划策的颠倒；

第六、随喜的颠倒。对轮回涅槃的安乐以及善行不加以随喜，在看到自己的仇敌遭受痛苦时，反而心花怒放的颠倒。

我们应当首先去除这六







种颠倒，然后再依照六不颠倒的准则而修持。

不时停时修　当坚定而修

我们应当舍弃那种因对正法没有生起定解，所以在修法上时而修持、时而停滞的做法，而应一心一意、恒常不断地修心。

在尽心竭力地修持修心法门的基础上，还要专心致志、坚持不懈地修持。

以二观察解

首先观察自己的相续，看哪一种烦恼最粗大，并不遗余力地将其压服。







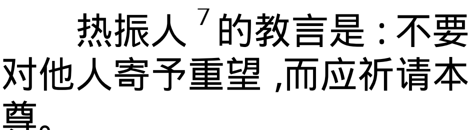
其后，再依靠产生这些烦恼的对境等等重新进行观察，看还会不会产生这些烦恼。如果仍然会产生，就拼命地以对治法再次将其断除，直到这些烦恼不再生起为止。

不好大喜功

我们要戒除那些认为自己于对方有恩，或认为自己历尽艰辛地修持了很长时间，或认为自己学问渊博、戒律清净等等的自矜邀功行为。通过修习自轻他重，从而令自夸之心无地自容。





热振人[7]的教言是：不要对他人寄予重望，而应祈请本尊。

不暴躁易怒

即使他人在大庭广众之下作出了侮辱、毁谤自己等等的行为，也绝不暴跳如雷，并继而打击报复。（针对这一情况，金厄瓦格西曾语重心长地）说道："如今我们这些修行人的所谓修行并不能对治我执，忍耐力比新肌[8]还弱，气量狭小到比卫藏的厉鬼[9]更加变本

[7] 此处指仲敦巴。
[8] 新肌：伤口及疮口愈合时所生嫩肉。
[9] 卫藏厉鬼：卫藏地方的一种鬼神，据说心胸



加厉，这就是没有很好地运用正法的标志，我们必须要通过修法来对治我执。”

不喜怒无常　莫追求声誉

不要轻易地就表现出欢喜或者不悦的表情，以免伤害到自己的伙伴。

也不要因帮助他人或精进修行，而企盼得到别人的酬谢与赞叹。

我们就是应当像以上所说的那样，将毕生的精力都投入到以入定与出定的方式勤

狭窄且嫉妒心极强，对其稍有违抗，便立即制造违缘。



恳修炼两种菩提心的事业当中，使其能娴熟圆满到胸有成竹的程度。

将此盛五浊，转为菩提道，
窍诀甘露藏，乃传自金洲。

在时浊、众生浊、命浊、烦恼浊与见浊等五浊十分炽盛的时候，获得快乐的因缘少之又少，而来自人与非人的伤害等等的痛苦因缘却层出不穷。在恶缘聚集的时候，如果能将这些恶缘转为修心的助伴而进行修心，则无论有再多的恶缘，也都能让自己的善行不断增长。



这种如同能将一切剧毒转为良药的甘露一般的、从金洲上师那里传下来的窍诀，实在是比其他的窍诀更为殊胜。如果能通达这种修心方式，则所谓的“快乐源泉之城”，也就是指“修持修心之身”，因为自他在轮回与涅槃中的一切快乐，都是依此而产生的。

如果我们能让所有的行为都合而为一，令内心与正法相融，并依照修心教法进行修持，在不久的将来，就一定能够究竟圆满自他二利。

由昔修业醒，自众信为因，








能轻苦讥毁，请调我执教，
今死亦无憾。

（因为往昔修习的宿业已经苏醒，便以自己的众多胜解信为因，在将重重苦难与讥讽诋毁弃置不顾的情况下，才请教到这些调服我执的教言。如今纵然是撒手归西，也毫无遗憾了。）

大自在瑜伽士恰卡瓦在修持内心方面的确是超凡入圣的，他将他众看得比自己还珍贵，在他的心目中，根本没有自私心的一席之地，（以上颂词，就是由他）宣讲出来的。






源自大恩扎巴法王处，
圆满所得耳传大宝藏，
以具信徒请而彰显力，
愿诸众生圆二菩提心！

《<修心七要>耳传略释》此文，是因胜乘瑜伽行者扎巴江村的一再请求，而由无著尊者在寂静圣地——额奇秋宗（水银法城）圆满撰著完毕。

二00五年元月一日
译竟于上海浦东仁济医院





